না বলতে শিখুন

যদি হ্যাঁ বলতে না চান!

ওয়াহিদ তুষার

প্রজন্ম
মুক্তচিন্তায় স্বাধীনতা

৪৫ বাংলাবাজার, কম্পিউটার কমপ্লেক্স, ঢাকা-১১০০
মোবাইল : ০১৫৭২ ৪১০ ০১৮
facebook.com/projonmopublication
www.projonmo.pub

না বলতে শিখুন

ওয়াহিদ তুষার

প্রকাশকাল : বইমেলা ২০২০
প্রচ্ছদ : ওয়াহিদ তুষার

পরিবেশক
আমাদেরবই ডট কম
২য় তলা, ৩৪ নর্থব্রুক হল রোড
বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০
ফোন : ০১৯৫৪ ০১৪ ৭২০

অনলাইন পরিবেশক
www.amaderboi.com
www.rokomari.com
www.boibazar.com
www.niyamahshop.com
www.ruhamashop.com

Also available in E-book edition on

মুঠোবই বইবই বইটই

মূল্য : ৩০০ [তিনশত] টাকা

প্রজন্ম পাবলিকেশনের পক্ষে আহমদ মুসা ও ওয়াহিদ তুষার কর্তৃক ৪৫ বাংলাবাজার, কম্পিউটার কমপ্লেক্স, ঢাকা-১১০০ থেকে প্রকাশিত; মার্জিন সলিউশন, ৩৪ বাংলাবাজার, ঢাকা থেকে মুদ্রিত। ফোন: ০১৭৫৯ ৮৭৭ ৯৯৯

Learn to say No by Wahid Tusar
Published by Projonmo Publication
© Wahid Tusar
Price : 300 Taka
International Price : $ 18.00 USD
ISBN : 978-984-94636-3-4

উৎসর্গ

সকল অভাগাদের

যারা 'না' বলতে পারে না

না বলতে শিখুন

যদি হ্যাঁ বলতে না চান!

ভূমিকা

'না' বলতে যদি আপনার সংকোচবোধ হয় বা আপনার জন্য 'না' বলাটা কঠিন হয় তবে অধিকাংশ সময়ে অন্যের ইচ্ছামতো আপনাকে এমন সব কাজ করতে হবে যা আপনি মন থেকে কিছুতেই করতে চান না। এভাবে যদি ক্রমাগত চলতেই থাকে তবে যেকোনো মানুষের মনে হতাশা বাসা বাঁধতে পারে, যার ফলে বন্ধুত্বের সম্পর্ক বা যেকোনো সম্পর্কই তিক্ত হয়ে উঠতে পারে। আপনি যদি 'না' বলতে না পারেন তাহলে আপনার মনে হবে, আপনার নিজের সময় ও জীবনের প্রতি আপনার কোনোরকম নিয়ন্ত্রণ নেই।

আপনি যখন 'না' বলতে সংকোচবোধ করবেন তখন আপনার আশেপাশে এমন পরিস্থিতির সূচনা হবে যেন আপনার কল থেকে পানি পড়ে ঘর ভেসে যাচ্ছে অথচ আপনি কল বন্ধ করতে পারছেন না। যদি কারো অনুরোধের জবাবে আপনি না বলতে চান অথচ 'না' এর বদলে যদি আপনার মুখ থেকে 'হ্যা' বেরিয়ে যায় তবে আপনার ভেতরে অনেক চাপ ও ক্ষোভ জন্ম নেবে এবং তা প্রতিনিয়ত বাড়তে থাকবে। এতে আপনার শরীরের উপরেও খারাপ প্রভাব পড়তে পারে এবং সর্বপ্রথম মাথা ব্যাথার রূপে সেই প্রতিক্রিয়া দেখা যাবে। 'না' বলার অর্থ হলো পানি পড়তে থাকা কলের মুখ বন্ধ করে দেওয়া এবং অতিরিক্ত চাপের দরজা বন্ধ করে দেওয়া। আপনি কী করবেন তা নির্ধারণ করার ক্ষমতা আপনার নিজের কাছে। আপনি চাইলেই এই ক্ষমতাবলে সময় ও জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারেন। যদি সরাসরি না বলতে পারেন তাহলে ভেতর থেকে আপনার আত্মবিশ্বাস প্রকাশিত হবে।

যারা 'না' বলতে সংকোচবোধ করে তাদের মনে বিভিন্ন ধারণার সৃষ্টি হয়। তারা মনে করে যে ভালো মানুষদের কর্তব্যই হলো অন্যের কাজ করে দেওয়া। আর 'না' বলার মানে হলো স্বার্থপরতা। অন্য মানুষেরা তাদের

কাছে খুবই গুরুত্বপূর্ণ, তাই তাদের ধারণা কখনই 'না' বলা উচিত নয়, যদি আমি 'না' বলি তবে অন্যরা কষ্ট পাবে, মনক্ষুণ্ন হবে এবং নিজেরা অপমানিত বোধ করবে, আমাকে পছন্দ করবে না। যদি আপনার মনে এমন ধারণা থেকে থাকে তবে দ্রুতই তা পরিবর্তন করা প্রয়োজন, তা না হলে আপনার বেঁচে থাকাটাই সংকটজনক হয়ে উঠতে পারে।

সাধারণত মানুষের চিন্তাভাবনায় দুটি ভুল ধারণার জন্ম হয় বলেই মানুষ না বলতে দ্বিধাবোধ করে। প্রথম ভুল ধারণা হলো- মানুষের মনে হয় কারো অনুরোধে না বললে তাকে অপমান করা হয়। দ্বিতীয় ভুল ধারণা হলো- মানুষের মনে হতে পারে যে, মানুষজন আপনার 'না' এত সহজে মেনে নিতে পারবে না। কিন্তু বাস্তবতা হচ্ছে, যদি সঠিক উপায়ে সততার সাথে 'না' বলা যায় তাহলে যেকোনো মানুষ খুশিমনে তা মেনে নিতে পারে। অনেক সময় এভাবে সরাসরি 'না' বলতে পারলে সম্পর্কের গভীরতাও বৃদ্ধি পায়, কারণ যখন আপনি সততা বজায় রেখে 'না' বলেন তখন অনুরোধকারী ব্যক্তিটিও খোলাখুলি নিজের মনের ভাব প্রকাশ করতে পারে এবং ভবিষ্যতেও সে অনুরোধ করার বদলে খোলামনে আপনার সাথে নিজের সমস্যার ব্যাপারে আলোচনা করবে।

প্রথমবার 'না' বলতে গিয়ে অনেকেরই একটু আধটু অসুবিধা হতে পারে। কিন্তু চর্চা করতে থাকলে 'না' বলার প্রতিভা বিকশিত হতে থাকবে। একেক পরিস্থিতিতে না বলার জন্য একেক রকম কলাকৌশল প্রয়োগের দরকার হয়। এই বইতে কীভাবে 'না' বলবেন সে ব্যাপারে অতি সূক্ষ্ম ধারণা দেওয়া হয়েছে এবং সেই সাথে সঠিক উপায়ও বলে দেওয়া হয়েছে, যেগুলো প্রয়োগ করে আপনি দৈনন্দিন জীবনে 'না' বলতে সক্ষম হবেন এবং এই ধারা অব্যাহত থাকবে, ফলে আপনার জীবনও আনন্দময় হয়ে উঠবে।

পরোপকারিতা আশির্বাদ না অভিশাপ

আজকে সমাজ যখন গুম, খুন ও ধর্ষণে সয়লাব, হিংসা প্রতিহিংসার আগুনে যখন দাউদাউ করে জ্বলছে, এমন সংকটের সময় সমাজে কিছু ভালো মানুষ আছে তা ভাবতেও ভালো লাগে। আমাদের এই সমাজকে সুন্দর ও আনন্দময় করে গড়ে তোলা দরকার। কিন্তু এমন পরিস্থিতিতে মানুষকে অন্যের উপকার কম করতে বলা বা পরোপকারে নিরুৎসাহিত করার কারণ কী?

আজকে সমাজে এত আক্রমণাত্মক ঘটনার পেছনে একটা কারণ এটাও হতে পারে যে, আমরা প্রয়োজনের তুলনায় একটু বেশি ভালোতে বিশ্বাস করি। যখনই আমরা কোনো কারণে আহত হই, তখনই কেউ আমাদের সাথে আরও খারাপ ব্যবহার করে আমাদের মনে আরও একটা ঘা দিয়ে চলে যায়। আমরা আরেকজনকে আমাদের ওপর সুযোগ নিতে দিই। আর মানুষের সামনে নিজেদের সুখশান্তি বিসর্জন দিয়ে প্রয়োজনের তুলনায় নিজেদেরকে বেশি ভালো মানুষ প্রমাণ করতে ব্যস্ত হয়ে পারি। শান্তি বজায় রাখার জন্য, মানুষের উপকার করার জন্য, অশান্তিকে এড়িয়ে চলার জন্য আমরা যতবার নিজের সুখ শান্তি বিসর্জন দিয়ে নিজেকে মানিয়ে নিতে প্রস্তুত হই, যতবার আরেকজনের বোঝা নিজের ঘাড়ে তুলে নিই, ঠিক ততবারই আমাদের নিজেদের ভেতর অসন্তোষ ও ক্রোধের মাত্রা বৃদ্ধি পায়, আর এ থেকেই এক সময় বড়ো ধরণের বিস্ফোরণের সৃষ্টি হয়।

আমরা যখন আমাদের বিচার বুদ্ধিকে প্রভাব বিস্তারকারী রূপে তুলে ধরতে ব্যর্থ হই তখন এর ফল আমাদেরকেই ভোগ করতে হয়। আমাদের ভেতরকার জগতকে সবার সামনে তুলে ধরতে না পারার অক্ষমতার কারণে আমাদের পরোপকারী ভালোমানুষিগুলো আশির্বাদের পরিবর্তে অভিশাপ হয়ে দাঁড়ায়।

এটা স্বাভাবিক, আমরা যে পরিবেশে থাকি তার ভিত্তিতেই আমরা গড়ে উঠি। ছোট থেকেই আমাদের শেখানো হয়, মানুষের উপকার করলে সবাই আমাদের ভালোমানুষ বলবে, আমরা ভালোমানুষ হিসেবে সমাজে প্রতিষ্ঠিত হতে পারবো। আরও বলা হয়, ভালো কিছু করলে তবেই ভালো কিছু পাওয়ার আশা করা যায়। সবসময় আমাদের উচিত অন্যের উপকার করা।

এধরনের ভালো ব্যাপারগুলোকে কখনোই খারাপ বলা যায় না এবং আপনি ভালো হবেন না, একদমই মানুষের উপকার করবেন না, এমন পরামর্শও আমি আপনাকে দিচ্ছি না।

নিচে কয়েকটা ছোট ছোট গল্প দেওয়া হলো, আমি নিশ্চিত আপনি এই গল্পগুলোর সাথে পরিচিত।

সাথী এক কাপ কফি নিয়ে আরাম করে সোফার উপর বসতেই মোবাইলটা বেজে উঠলো।

"হ্যালো সাথী, আমি সুমাইয়া বলছি। এখন তো তুমি একটু ফ্রি, বাচ্চারা স্কুলে, তোমার স্বামীও অফিসে চলে গেছে আর তুমি ঘরেই বসে আছো। আমার মাথায় একটা ভালো আইডিয়া এসেছে, রাজবাড়ির মাঠে বিজয় মেলা হচ্ছে। তুমি তোমার গাড়িটা নিয়ে চলে এসো, আমরা একসাথেই যাবো। আসলে আমি নিজের গাড়িটা নিয়েও যেতে পারতাম, কিন্তু ওটা একটু পুরোনো হয়ে গেছে। আমি ভাবছি তোমার গাড়ি নিয়ে গেলেই ভালো হবে। তুমি ৩০ মিনিটের মধ্যে চলে এসো, ঠিক আছে?"

"সুমাইয়া, আমি এখন কিছু করছি না ঠিকই কিন্তু আমার কিছু পড়া বাকি আছে, আর তাছাড়া ঘরের কিছু কাজও আছে..."

"আহহা, সেকেলে কথাবার্তা বলো না তো, সবসময় ঘরে বসে থাকলে দম বন্ধ হয়ে আসবে। ঘর থেকে একটু বাইরে বের হলে মনটা ফুরফুরে হয়ে যাবে। আর পড়ার জন্য অনেক সময় পাবে, আমি কিছু শুনতে চাই না, তুমি আসছো...।"

সাথীর ইচ্ছা না থাকলেও সে বিজয় মেলায় যেতে বাধ্য হলো। কিন্তু সে সরাসরি 'না' কেন বলল না? এটা এমন কোনো কঠিন শব্দ না, কিন্তু সাথীর কাছে 'না' বলাটা মাউন্ট এভারেস্টের চূড়ায় ওঠার থেকেও কঠিন কাজ ছিল।

একই ভাবে নিচের গল্পটির দিকেও লক্ষ্য করুন

"আরে ঋজু! যাক অফিস থেকে বেরোনোর আগে তোমার সাথে দেখা হয়ে ভালোই হলো। একজন কাউকে অফিসে একটু অপেক্ষা করতে হবে, একটা

জরুরি ফ্যাক্স আসবে। আমার মনে হয় তোমার একটু অপেক্ষা করা উচিত।"

"কিন্তু স্যার আজ আমার স্ত্রীর জন্মদিন। আমাকে একটু তাড়াতাড়ি বাড়ি ফিরতে হবে।"

"বৌয়ের চাকরের মতো কথা বলছো কেন? তোমার কাছে ক্যারিয়ার বেশি জরুরি নাকি বৌয়ের জন্মদিন?"

"ও খুবই দুঃখ পাবে। আমি ওকে নিরাশ করতে চাই না।"

"এ তুমি কেমন কথা বলছো ঋজু? তুমি তো আগে এমন ছিলে না। আমি তো তোমাকে কাজের ছেলে ভাবতাম, আর তোমাকে প্রমোশন দেওয়ার কথাও ভাবছিলাম।"

"ঠিক আছে স্যার, আমি স্ত্রীকে ফোন করে জানিয়ে দিচ্ছি যে আমার বাড়ি পৌছোঁতে দেরি হবে।"

"আরে এটাই তো চেয়েছিলাম, আমি জানি তুমি খুবই কাজের ছেলে।"

বাড়ি ফিরে যথারীতি ঋজুকে অভিমানী বৌয়ের অভিমান বা রাগ ভাঙাতে হয়।

এবার এই প্রসঙ্গটি দেখুন

"স্যুপটা খুবই ঠাণ্ডা, আমার মনে হয় কাউকে এটা গরম করতে বলা উচিত।"

"পার্টিতে এত লোক আছে, শুধু তোমারই স্যুপ নিয়ে হচ্ছে!"

"কিন্তু বাবা ..."

"একটু ম্যানার তো শেখা উচিত। মানুষ কী ভাববে?"

"এটা ঠাণ্ডা...."

"আমার সম্মানের কথা ভেবে একটু বিড়বিড় করা বন্ধ কর।"

"ঠিক আছে।"

এই ব্যক্তি নিজের রাগ দমন করে ঠাণ্ডা স্যুপ পান করে।

এবার এই প্রসঙ্গ দেখুন

"আরে আফরিন, তোমাকে তো আজ খুব সুন্দর লাগছে।"

"মামা, আমি আজ তোমার দেওয়া শাড়িটা পরেছি।"

"এসো, আমার কাছে এসো।"

"মামা, আমি না তোমার ভাগ্নি।"

"তুমি যুবতী, সুন্দরী, যৌবন জীবনে বারবার আসে না, একবারই আসে।"

"কিন্তু...."

"কেউ কিছু জানতে পারবে না আফরিন। এসো, আর সময় নষ্ট করো না।"

"ঠিক আছে মামা..."

এভাবেই শুরু হয় কোনো অবৈধ সম্পর্ক।

এই প্রসঙ্গটা দেখুন

"তনিমা, মিটিং শেষে আমার রুমে এসো।"

"কিন্তু স্যার, মিটিং এর পর তো আমি নিজের রুমে গিয়ে বিশ্রাম নেব।"

"আমি অফিশিয়াল ট্যুরে তোমাকে সাথে করে কেন নিয়ে এসেছি?"

"আপনার ধারণাটা ভুল স্যার, আমি সেরকম মেয়ে নই।"

"তুমি কি চাকরিটা করতে চাও না?"

"ঠিক আছে স্যার, আমি আসব।"

এভাবে একটা অসহায় মেয়ে বসের সাথে রাত কাটাতে বাধ্য হয়।

এই প্রসঙ্গটা দেখুন

"খেয়া, আমি মৌ বলছি।"

"মৌ, তুমি ডিনারে আসছো তো?"

"খেয়া, এই ব্যাপারে কথা বলার জন্য আমি তোমাকে কল করেছি। আমার মায়ের শরীর খারাপ, যে কারণে আমি ডিনারে যেতে পারছি না। আমি খুবই দুঃখিত, কিন্তু তুমি তো জানো..."

"আচ্ছা, ঠিক আছে। আমি সব তৈরি করে রেখেছিলাম, কিন্তু তোমার মা যেহেতু অসুস্থ, তো কী আর করা যাবে।"

"তুমি কিছু মনে করলে না তো?"

"না না কোনো ব্যাপার না, আমি কিছু মনে করিনি।"

"ঠিক আছে, আমি তোমাকে পরে ফোন করব, বাই।"

খেয়া রাগ করে ফোন রেখে দেয়। কয়েক ঘণ্টা ধরে রান্না করার জন্য নিজেকেই ভালো-মন্দ বলতে থাকে।

এবার এ প্রসঙ্গটি দেখুন

"হৃদয়, একটা টান দিয়ে দেখ না।"

"আমি সিগারেট খাই না।"

"কি বলছিস? পুরুষ হতে চাস না নাকি?"

"না দেখ, আমি সিগারেট পছন্দ করি না!"

"হোস্টেলে প্রথম প্রথম সবাই এমনই বলে। আরে একটু চেখে তো দেখ।"

"আরে কেউ দেখে না ফেলে..."

"ওরা শুয়ে পড়েছে। নে নে...."

এভাবে একটা ভালো ছেলে নেশার পথে পা রাখতে বাধ্য হয়।

অল্প কিছু উদাহরণ থেকে আমরা এটুকু বুঝতে পারছি যে, মানুষ সাময়িক ভালো থাকার জন্য বা ভালোমানুষি দেখানোর জন্য কতটা আত্মহুতি দিতে পারে, আর নিজের অপূরণীয় ক্ষতি করতে বা বিপদ ডেকে আনতেও দ্বিতীয়বার ভেবে দেখে না।

যখন এ ধরনের মানুষের ভেতরের ভুল সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রবণতা বিস্ফোরণের আকার ধারণ করে তখন তারা নিজেদেরকে বিভিন্নভাবে আহত করে, আর তারপর পুনরায় খোলসের ভেতর ঢুকে অতিরিক্ত ভালো মানুষ সেজে যায় এবং এমন একটা ভাব দেখায় যে এগুলো খুবই সাধারণ ব্যাপার।

এ ধরনের মানুষেরা নিজেদের 'ভালো মানুষ' ধারণার উপর খুবই নির্ভরশীল। তারা শুধু অপরকে দেওয়ার নীতিতে বিশ্বাসী। এ ধরনের মানুষদের কাছ থেকে যে যা চায় তারা সেটাই দিতে রাজি হয়ে যায়। নিজেদের ভালোর কথা ভেবেও তারা 'না' বলতে শেখেনি।

নিজের সাথে জবরদস্তি করে অন্যের কাজ করতে তাদের কতটা অসুবিধা হয় তা তারা কাউকে বলতে চায় না। তারা মনে করে এগুলো বললে অন্যরা আহত হতে পারে এবং মানুষেরা তার উপর রাগও করতে

পারে। বিরোধীতা করলে বন্ধুত্ব নষ্ট হয়ে যেতে পারে, পারিবারিক সম্পর্কে তিক্ততা বৃদ্ধি পেতে পারে, এসব ভয় সবসময়ই তাদের গ্রাস করে। সকলে তার প্রতি বিরক্ত হবে এমন ভয় তাকে বিব্রত করে ফেলে, ফলশ্রুতিতে পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়। এ ধরনের ভালো মানুষেরা সবসময় পরিণামের ভয় পায়, আর এভাবেই জীবনে তারা নিজের জন্য তেমন কিছুই করতে পারে না বা যতটুকো নিজের জন্য করা দরকার ছিলো, সেটুকো করতে পারে না। এই ধরনের ভালো মানুষি তাদের কাছে এক সময় অভিশাপে পরিণত হয়। যারা প্রয়োজনের তুলনায় বেশি ভালো হয় তারাই 'না' বলতে সংকোচবোধ করে। এ ধরনের মানুষেরা 'না' বলতে জানে না। তারা মনে করে 'না' বলা অনুচিত বা অপমানজনক হতে পারে, অমানবিক হতে পারে। তাই তারা 'না' বলতে সংকোচবোধ করে। কিন্তু আসল সত্যিটা হলো, মানুষ নিজের ভালো মানুষি স্বভাবটাকে একটু ইচ্ছা করলেই শিল্পে রূপান্তরিত করতে পারে এবং নিজের ইচ্ছামতো 'না' বলতেও শিখতে পারে।

যখন কোনো মানুষ নিজের ব্যবহারে পরিবর্তন আনতে শিখে যায় তখন পরিস্থিতির উপরেও তার নিয়ন্ত্রণ বেড়ে যায়। সে তখন আবেগ থেকে মুক্ত হয়ে বিচার করতে শেখে। অতিরিক্ত আবেগই মানুষকে অসহায় ও দুর্বল করে তোলে। তাই নিজের ব্যক্তিত্বকে সম্পূর্ণরূপে পরিবর্তন করার কোনো প্রয়োজন হয় না। আপনার সামনে যে বিকল্প পথ খোলা রয়েছে তা ভালোভাবে যাচাই করে নতুন পথের সন্ধান করুন এবং এভাবেই নিজের ভেতরে পরিবর্তন আনতে পারেন।

ভালো মানুষেরা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই অত্যন্ত ভদ্র, বোধশক্তিসম্পন্ন, সহানুভূতিশীল এবং উদার মানসিকতার হয়ে থাকে। তারা জানে যে মানুষকে সাহায্য করা কতটা গুরুত্বপূর্ণ এবং একারণেই তারা সকলের প্রতি সহানুভূতিশীল হওয়াটাকে জরুরি বলে মনে করে। এরা গর্বের সাথে সকলকে স্বাগত জানায় এবং কারো কাজ করতেই তারা সংকোচবোধ করে না।

একটু কম ভালো হওয়ার মানে এই নয় যে, আপনি উপরের গুণাবলী বর্জন করবেন, এই গুণগুলো পৃথিবীকে সুন্দর করে তোলে এটা ভুলে গেলে চলবে না। কম ভালো হওয়ার অর্থ হলো, নিজের ভালো-মন্দের দিকেও নজর দেওয়া, এটা আজকের যুগে একটু ভালোভাবে বেঁচে থাকার জন্য অত্যন্ত জরুরি।

প্রাথমিক সূত্র

'প্রাথমিক সূত্র' আপনার কাছে একটা পরীক্ষার মতো, বেশি ভালোমানুষির জন্য আপনার নিজের কতটা ক্ষতি হয় সেই ব্যাপারে আপনার অন্তদৃষ্টি ও সচেতনতা বৃদ্ধি পাবে। এই সমস্যা এতটাই জটিল যে আপনি যার জন্য অসহায় বোধ করছেন সেই ব্যক্তিকেই চিনতে পারা আপনার জন্য কঠিন হয়ে উঠবে। অন্য দিকে, ভালো হওয়া আপনার কাছে বিরাট কোনো সমস্যা না হলেও এথেকে ছোট ছোট কিছু বিভ্রান্তির সৃষ্টি হতেই পারে, এগুলোকে সম্পূর্ণরূপে এড়িয়ে চলা সম্ভব নয়।

আপনাদের মধ্যে অনেকেই ভাবতে পারেন যে, 'না' বলাটা অনেক কঠিন, কিন্তু বাস্তবে এটা এতটা কঠিন নয়। আপনার ভেতর এমন কিছু বিষয় আছে যা আপনার উন্নতির পথে বাধা হতে পারে এবং এটা আপনিও খুব ভালোকরেই জানেন।

এই বিষয়গুলো অত্যন্ত সহজভাবে বোঝানোর জন্যই এ বইটি লেখা এবং আপনি এই বইয়ের সাহায্যে নিজের সত্ত্বাকে অতি সহজেই বুঝতে পারবেন।

- যেভাবে আপনি আপনার ভালোমানুষি প্রদর্শন করেন।
- আপনার গ্রহণশীল ব্যবহারের প্রাথমিক সূত্র।
- যে আবেগ আপনাকে সংকীর্ণতায় ডুবিয়ে রেখেছে।

এই বইতে আপনার আচার-ব্যবহারের বিভিন্ন দিকের উপর আলোকপাত করা হবে, এখানে অনেক বিষয়ে আপনি পরিচিত থাকতে পারেন, কিন্তু অনেকক্ষেত্রেই বুঝতে কিছুটা সমস্যা হতে পারে।

তাই আমি আপনাকে যতটা সম্ভব 'না' বলার অভ্যাস করতে অনুপ্রাণিত করতে চাই এবং আমার পরামর্শ থাকবে পরবর্তী অধ্যায়ে যে অভ্যাসের কথা ও প্রশ্নগুলো তুলে ধরা হয়েছে সেগুলো পড়ে আপনার মধ্যে কী ধরণের আবেগ ও অনুভূতির সৃষ্টি হচ্ছে তা একটা ডায়রিতে লিখে রাখুন।

এই বইতে আপনার ভাবনা-চিন্তাগুলোকে এক অনন্য মুক্তির পথের সন্ধান দেওয়ার চেষ্টা করা হয়েছে, যেটা পড়লে প্রয়োজনের তুলনায় বেশি পরোপকার করার ক্ষেত্রে আপনার ভেতরে এক নতুন চিন্তার জন্ম নেবে।

মানুষ হিসেবে আমরা যে পরিবেশে থাকি সেখান থেকেই ব্যবহার শিখি এবং যদি সচেতনতার সাথে চেষ্টা করা যায় তবে পূর্বে শেখা ব্যবহারও সংশোধন করা সম্ভব। এই বইয়ের বিভিন্ন অধ্যায়ের মধ্যে দিয়ে যাওয়ার সময় নিজের চিন্তাশক্তি, বিচারবুদ্ধি এবং আনুগত্যসুলভ মনোভাবকে আরও তীক্ষ্ণ করে তুলতে পারবেন এবং আপনার ভালোমানুষি আপনার জন্য অভিশাপের পরিবর্তে আশির্বাদ হয়ে উঠবে।

আপনি কি প্রয়োজনের তুলনায় বেশি ভালো মানুষ?

আজ আপনার খুব প্রিয় একজন গায়কের কনসার্টে যাবার টিকেট করেছিলেন, কিন্তু আজ রাতেই আপনার শাশুড়ির জন্মদিনের অনুষ্ঠানেও দাওয়াত পড়ে গেছে।

এখন আপনি কী করবেন?

- আপনি আপনার শাশুড়ির জন্মদিনের অনুষ্ঠানে যাবেন, এই কনসার্টের কথা ভুলেও মুখে আনবেন না, কিন্তু মনে মনে কষ্ট পাবেন।
- আপনি শাশুড়িকে ফোন করে মিথ্যা বলবেন যে, অফিসে অনেক রাত পর্যন্ত কাজ করতে হবে তাই আপনি যেতে পারবেন না।
- আপনি আপনার শাশুড়িকে সরাসরি জানিয়ে দেবেন যে, আপনার পছন্দের শিল্পীর কনসার্ট চলছে, আপনি তাতে যাবেন বলে সিদ্ধান্ত নিয়েছেন এবং অন্য একদিন শাশুড়ির বাসায় দাওয়াত গ্রহণ করবেন।

আপনার প্রতিবেশী আপনারই এক বন্ধু এক সপ্তাহের জন্য স্বপরিবারের শহর থেকে বাইরে যাওয়ার সময় আপনাকে তার প্রিয় কুকরটি দেখাশোনা করার জন্য অনুরোধ করে। কুকুরের প্রতি আপনার কোনো অনীহা নেই ঠিকই, কিন্তু কুকুরকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করার ব্যাপারে আপনার অনীহা আছে।

এমন অবস্থায় আপনি কী করবেন?

- আপনি কি এমনকিছু বলবেন, *"কোনো সমস্যা নেই, কুকুরটিকে আমি সাথে করে বাড়িতে নিয়ে যাব এবং খুব ভালোভাবে দেখাশুনা করবো"*?

- নাকি এটা বলবেন যে, *"কোনো সমস্যা নেই কিন্তু আগামী এক সপ্তাহ মিস্ত্রী আমার ঘর মেরামত করবে আর এমতাবস্থায় কুকুরটিকে ঠিকমতো দেখাশোনা করা সম্ভব হবে না"*?
- নাকি আপনি সত্যি কথা বলে দেবেন, *"পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার দিকে খেয়াল রাখতে পারবেন না"*?

আপনি আপনার সদ্য বিবাহিত স্ত্রীর সাথে বিছানায় আছেন এবং সহবাসের আগে চুম্বন, আলিঙ্গন প্রভৃতি উপাচার পালন করছেন, আপনি চাচ্ছেন যে আপনার স্ত্রী আপনাকে উত্তেজিত করার জন্য এমন কিছু করুক যাতে আপনি উতলা হয়ে উঠেন।

সেক্ষেত্রে আপনি কী করবেন?

- শুয়ে থাকবেন এবং স্ত্রীকে তার ইচ্ছার উপর ছেড়ে দেবেন।
- আপনি মনে মনে যা চাচ্ছেন তা নিজেই শুরু করবেন যেন আপনার স্ত্রীও সেটা অনুকরণ করে।
- নাকি আপনি স্ত্রীকে সে বিষয়ে নিজেই বলে দেবেন?

কম্পিউটারের যাবতীয় খুঁটিনাটি বিষয়ে আপনার বিস্তর অভিজ্ঞতা রয়েছে। এর আগে আপনি অফিসের এক সহকর্মীকে তার কিছু ব্যক্তিগত কাজ করে দিয়েছিলেন। কিন্তু এরপর আপনার সেই সহকর্মী প্রতিনিয়ত তার ব্যক্তিগত কাজ নিয়ে আপনার কাছে আসে, যার ফলে আপনি আপনার নিজের কাজ মাঝপথে বন্ধ রেখে তার কাজ করে দিতে বাধ্য হোন, আর অফিস ছুটির পরও আপনাকে বাধ্য হয়েই আরও অনেকটা সময় অফিসে বসে বসে নিজের কাজ শেষ করতে হয়।

এমতাবস্থায় আপনি কী করবেন?

- আপনি কি তাকে মিষ্টি করে হেসে বলবেন যে, "আপনাকে সহযোগিতা করতে আমার কোনো সমস্যা হবে না, প্রয়োজনে অফিস ছুটির পর আমি আরও দুই ঘন্টা অফিসে থাকবো।"

- নাকি মিথ্যে বলবেন যে, "আমার কম্পিউটারে হঠাৎ কিছু সমস্যা দেখা দিয়েছে, আর আমার বেশকিছু কাজও আটকে গেছে। এগুলো শেষ না করে তো আপনার কাজগুলো করতে পারছি না।"
- নাকি তাকে পরিষ্কার জানিয়ে দেবেন যে, "আপনি আগে একবার সহযোগিতা চেয়েছেন আমি আপনার কাজটা করে দিয়েছি, তাই বলে তো বার-বার আপনার কাজগুলো করে দেওয়া আমার পক্ষে সম্ভব নয়।"

উপরে যে বিষয়গুলো তুলে ধরা হয়েছে সেগুলোকে কীভাবে পরিপূর্ণ রূপ দেওয়া যায় সে ব্যাপারে আপনার মনে কিছু দ্বিধা কাজ করতে পারে। আপনি যদি প্রয়োজনের তুলনায় একটু বেশি ভালো মানুষ হয়ে থাকেন তাহলে হয়তো আপনি প্রথম বা দ্বিতীয় জবাবগুলোই নির্বাচন করতে চাইবেন আর তা করার আগে একটু সময় নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করে নেবেন। আবার আপনি এমনও ভাবতে পারেন যে, "আমি যদি আরেকটু দৃঢ় আর অনমনীয় হতাম তাহলে অবশ্যই তৃতীয় জবাবটাই দিতে পছন্দ করতাম।" কিন্তু এটাও সঠিক নয়।

ব্যবহারের ক্ষেত্রে মানুষের কোনো নির্ধারিত সঠিক বা ভুল উপায় থাকতে পারে না। এমন কোনো পথ বা পাথেয় নেই যার উপর আপনি সকল পরিস্থিতিতে একইভাবে নির্ভর করতে পারেন। আকাশ থেকেও এমন কোনো সমাধানের সূত্র ঝড়ে পড়ে না, যার ভিত্তিতে বুঝতে পারবেন যে আপনি সঠিক পথেই পা বাড়াচ্ছেন কি না।

পরবর্তী অধ্যায়ে আপনি জানতে পারবেন যে, ব্যবহার সম্পর্কিত পরিবর্তনের ক্ষেত্রে আপনি কীভাবে নিপুণ হয়ে উঠতে পারেন। সমাজের একজন গ্রহণশীল মানুষ হিসেবে আপনার ভেতরে সম্ভবত এই ব্যাপারটি নিয়ে যথেষ্ট উতলতা আছে যে, আপনি আপনার বাকি জীবনকে কীভাবে অতিবাহিত করবেন। আপনার যদি মনে হয়, মানুষের সাথে ব্যবহার বা কথাবার্তার ব্যাপারে আপনি পরিবর্তন আনতে ব্যর্থ হচ্ছেন, তাহলে আপনি আত্মসমালোচক হয়ে উঠুন। এতে করে আপনি আপনার ব্যর্থতার কারণগুলো অনুভব করতে পারবেন।

আপনার ব্যর্থতাকে বৃদ্ধি করবে এমন কোনো চিন্তাকে শক্তিশালী করা এই বইয়ের উদ্দেশ্য নয়। বরং সোজা পথে সবসময় সঠিক প্রক্রিয়া ব্যবহার

করা যায়, আর ভুল প্রক্রিয়ার ব্যবহার সব সময় বাঁকা পথে এবং দূর্বল ভাবে হয়ে থাকে।

এই বই আপনাকে সোজা পথ দেখাবে না, বরং ভিন্ন পথ ভিন্ন বিকল্পের সাথে দেখাবে। কোনো পরিস্থিতিতে কোনো পথটা গ্রহণ করা ঠিক হবে তা নির্বাচন করার অধিকার শুধুই আপনার।

'ভালোমানুষি' শব্দটির প্রয়োগ জেনে বুঝেই করা হচ্ছে। এটা মানুষের ব্যবহারকে নির্ধারিত করে, যার জন্য মানুষ নিজের ব্যক্তিত্ব, নিজের আকাঙ্ক্ষা এবং লক্ষ্য থেকে অনেক দূরে চলে যায়। কিন্তু 'ভালোমানুষি' থেকে প্রেরিত ব্যবহার সবসময় ভুলই হবে এমন কোনো মানে নেই। এই বইতে আলোচনা করা হয়েছে আপনি নিজের ভালোর জন্য কীভাবে 'ভালোমানুষি' থেকে প্রেরিত ব্যবহারকে নিজের ব্যবহারে পরিণত করবেন।

ভালো হওয়া দোষের কিছু নয়। বরং এটাই আদর্শ হওয়া উচিৎ। কারণ এই ধরণের মানুষেরা সংবেদনশীল, বিচক্ষণ, সহানুভূতিশীল, সচেতন এবং অপরের প্রয়োজন বোঝার মতো ক্ষমতা রাখে, নিজেদের মধ্যে একতা, সহমত এবং সুখ বজায় রাখার জন্য ভালো হওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ গুণ বলে প্রমাণিত।

কিন্তু, যখন আপনি প্রয়োজনের তুলনায় বেশি ভালো হয়ে যান, প্রয়োজনের তুলনায় বেশি বিচারবান হয়ে যান, যখন সব কথাই মেনে নিতে থাকেন তখনই সমস্যার সৃষ্টি হয়। যখন আপনি ঠিক করতে পারেন না যে, আপনার ব্যবহার কেমন হওয়া উচিত তখনই সমস্যার সৃষ্টি হয়। এরকম পরিস্থিতিতে এই শব্দ দুর্বলতা, চেপে রাখা হতাশা, অবসাদ এবং অশান্তির প্রতীক হয়ে থেকে যায়।

যে ক্ষেত্রে শালীনতা, বিনম্রতা এবং মার্যাদা দেওয়া জরুরি হয়ে ওঠে সেক্ষেত্রে অবশ্যই 'ভালোমানুষি' ব্যবহার করা উচিত। কিন্তু যখন আপনার সাথে ছলনা করা হয়, আপনাকে শোষণ করা হয়, আপনার ভালোমানুষির সুযোগ নেওয়া হয়, আপনাকে তিরস্কার করা হয়, সেক্ষেত্রে সাহসী এবং স্পষ্টবাদী হওয়াটা খুবই জরুরি। কিন্তু অন্যরা পছন্দ করবে না, অপমানিত বোধ করবে বা অসন্তুষ্ট হবে এই ভেবে যদি আপনি ভয় পেয়ে যান তাহলে বলব আপনি নিজের ভালোটাই বুঝেন না, এই পরিস্থিতিতে 'ভালোমানুষি' ব্যবহার নিশ্চিত রূপে অভিশাপ হয়ে দাঁড়ায়।

যে সকল মানুষেরা প্রয়োজনের তুলনায় বেশি ভালো হয়, এই ধরণের পরিস্থিতিতে তারা এটাই বিশ্বাস করে যে, তাদের কাছে অন্য কোনো পথ

খোলা নেই। তারা ভাবে, "আমি এমনই, আমি আর কখনই নিজেকে বদলাতে পারব না।" তাদের পরিস্থিতি খুবই খারাপ হয়, কারণ তারা নিজেদের সমস্যার হাত থেকে বাঁচানোর জন্য কখনো বিকল্প উপায় গ্রহণ করে না বা গ্রহণ করার কথা চিন্তাও করেনা।

অনেক সময় আমরা এমন কিছু কাজ করি যা আমাদের আদৌ করা উচিত নয়। সামাজিক প্রাণী হিসেবে এই ধরণের কাজ আবশ্যক হয়ে ওঠে। বিভিন্ন রকম গোষ্ঠীর সাথে আমাদের জীবন যাপন করতে হয়- পরিবার, সংসার, কর্মক্ষেত্র, প্রতিবেশী, শহর, জেলা, দেশ ইত্যাদি। অনেক সময় এমনও পরিস্থিতির সৃষ্টি হয় যখন আমাদেরকে সমাজের বৃহৎ স্বার্থের জন্য নিজেদের ইচ্ছা বা প্রয়োজনকে দমন করতে হয়।

এর অর্থ হলো মাঝেমধ্যে আপনাকে অফিস ছুটির পরও অনেক সময় পর্যন্ত অফিসে থেকে ইমেইলের উত্তর লিখতে নিজের অফিসারকে সাহায্য করতে হতে পারে। সেদিনগুলোতে তাড়াতাড়ি বাড়ি পৌঁছে বৌয়ের হাতের গরম চা পান করার সৌভাগ্য হবে না, এর অর্থ হলো কোনো একদিন এলাকার অন্যান্য বাসিন্দাদের সাথে একত্রিত হয়ে বন্যাপীড়িতদের জন্য আপনাকে চাঁদা তুলতে হতে পারে, বিভিন্ন জায়গায় ঘুরে ঘুরে মানুষের কাছে টাকা চাইতে আপনার ভালো নাও লাগতে পারে।

আপনি কোনো একদিন আপনার পছন্দের টিভি প্রোগ্রাম না দেখে বৌয়ের সাথে ঘরের জন্য পর্দা কিনতে যেতেই পারেন, কোনো একটা শুক্রবার ঘরে শুয়ে আরাম না করে অসুস্থ আত্মীয় কেমন আছে তা জানতে যেতেই পারেন। কোনো একদিন আপনার ছেলের স্কুলে আয়োজিত 'প্যারেন্টস্ টিচার মিটিং'-এ অংশ নেওয়ার জন্য অফিস থেকে অর্ধেক বেলার ছুটি নিতেই পারেন, কোনো একদিন সকালে ব্যায়াম না করে বন্ধুর দাম্পত্য জীবনের ঝগড়া মিটমাট করতে যেতেই পারেন।

এই কাজগুলোর জন্য আপনাকে তেমন কোনো সমস্যার সম্মুখীন হতে হবে না, আপনি হয়তো ভাবতে পারেন আপনাকে একটি কাজ ছেড়ে অন্য আরেকটি কাজ করতে হচ্ছে, কিন্তু একটা কথা জেনে আপনি খুবই খুশি হবেন যে, একটা বিরাট ভালোর জন্য আপনাকে খুব সামান্যই ত্যাগ করতে হচ্ছে, আর এভাবেই আপনি নিজের পরিবার, বন্ধু ও সমাজের সাথে একটা সুন্দর সম্পর্ক তৈরি করতে পারেন। এধরণের কাজ থেকে সৃষ্ট জটিলতা অপরের প্রসন্নতা দেখে দূর হয়ে যায় এবং আপনি খুব সহজেই বুঝতে

পারেন যে, আপনি নতুন করে একটি ভালো কাজ করতে পারছেন। এভাবে আপনার আত্মবিশ্বাস আরও মজবুত হয়ে উঠবে।

কিন্তু, এ ধরণের ত্যাগ যখন আপনার দৈনন্দিন জীবনে ব্যাঘাত সৃষ্টি করে নিয়মে পরিণত হয় তখন ভারসাম্য নষ্ট হয়ে যায় এবং আপনার মনে হবে যে আপনার ব্যক্তিগত জীবন এই 'ত্যাগের কারণে টলমল করছে'। এভাবে 'ভালোমানুষি' থেকে প্রাপ্ত কষ্টগুলো জমা হতে শুরু করে, যার ফলে আপনার আত্মবিশ্বাস কমতে শুরু করে।

এছাড়া, আপনি যদি প্রয়োজনের তুলনায় বেশি ভালো হোন তবে অন্য লোকেরাও আপনাকে পছন্দ করবে না। আপনার দুর্বল মনোবল এবং দুর্বল বিচারবুদ্ধি দেখে আপনাকে বিপদে ফেলার কোনো সুযোগই তারা হাতছাড়া করতে চাইবে না। যখন আপনি বললেন, "আপনি যা বলছেন সেটাই ঠিক" বা "আমার কোনো অসুবিধা নেই" তখন কিছু মানুষ খুবই সমস্যায় পড়ে যায়, কারণ তারা এই ধরণের নিষ্ক্রিয় প্রতিক্রিয়া পাবে ভাবতেও পারেনি।

আপনি কতটা 'ভালো' মানুষ?

আপনার ব্যবহার আপনার জন্য আশির্বাদ না অভিশাপ- সেটা আপনাকেই ঠিক করতে হবে। আপনার 'ব্যবহার' ভালো হলে আপনার পরিধিও অনেক বৃদ্ধি পাবে, সেক্ষেত্রে আপনাকেই ঠিক করতে হবে যে আপনি কোথায় দাঁড়িয়ে আছেন। নীচে ব্যবহারের একটা তালিকা দেওয়া হলো, যা গ্রহণশীল ব্যবহারের সাথে সম্পর্কিত। এই তালিকাটি মন দিয়ে পড়ুন। এভাবে যে অবস্থানে আপনার সিদ্ধান্ত নিতে অসুবিধা হয় সেখানে আপনি নিজের অস্তিত্ব কতটা অসহায় তা অনুভব করতে পারবেন এবং যে অবস্থানে আপনি নিজের ভারসাম্য বজায় রাখতে পারেন ও সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম হন সে অবস্থানটাও চিনতে অসুবিধা হবে না।

এই সুযোগে আপনি আত্মবিশ্লেষণ করতে পারবেন, আপনার ভেতর কতটা পরিবর্তন আনা জরুরি সেটাও অনুভব করতে পারবেন, যখনই আপনি সেই পরিস্থিতির সম্মুখীন হবেন, তখন আপনি না চাইলেও দেখবেন আপনার ব্যবহারে পরিবর্তন চলে আসছে।

তালিকায় যে ব্যবহারগুলো অন্তর্ভূক্ত করা হয়েছে সেগুলো ভুল না সঠিক তা জোর দিয়ে বলা সম্ভব নয়। কোনো ব্যবহার যদি আপনার জন্য ক্ষতিকারক হয় তবে তাকে ভুল বলে ধরা যেতে পারে। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, যেকোনো মূল্যে ঝামেলা এড়িয়ে চলাটা কিছু মানুষের জন্য একদম ঠিক এবং এজন্যে তাদের কখনই কোনো সমস্যার সম্মুখীন হতে হয় না। অন্যদিকে কিছু মানুষের কাছে ঝামেলা এড়িয়ে যাওয়ার অর্থ হলো, তারা কখনও নিজের সিদ্ধান্ত জানাতে পারবে না, কখনও নিজেদের ভালোর কথা ভেবে মতামত দিতে পারবে না, কখনও কোনো বাধা কাটিয়ে সফলতার নির্যাস পর্যন্ত পৌঁছানোর অভিজ্ঞতা অর্জন করতে পারবে না- পরে এগুলো নিয়েই তাদের আফসোস করতে হবে।

আমরা নিজেদের কাজের ব্যাপারে খুব দ্রুত মতামত জানিয়ে দিই- এটা ভালো না খারাপ? আপনি যদি কোনো বিষয়কে সংকটপূর্ণ মনে করেন তবে তা আপনার কাছে সমস্যায় পরিণত হবে। কিন্তু সেটা অন্যের কাছে সংকটপূর্ণ নাও মনে হতে পারে। তাই, এই কথাটা বলা খুবই ভুল হবে যে, কোনো 'ভালো' ব্যবহারই ঠিক নয়।

এই বই থেকে আপনি বুঝতে পারবেন যে, আপনার অসুবিধা কী এবং তা দূর করার জন্য আপনি কী কী পদক্ষেপ নিতে পারেন। জীবনকে সঠিক

পথে পরিচালনার জন্য একেবারে নতুন নিয়মের দিকে এগিয়ে যাওয়াটাও ঠিক নয়।

নিচে আত্মবিশ্লেষণ সম্পর্কিত প্রশ্ন দেওয়া হলো। প্রত্যেক প্রশ্নের পাশে নম্বর দিন : 'কখনই না' এর জন্য ১, 'কখনো কখনো' এর জন্য ২, 'প্রায়-প্রায়' এর জন্য ৩ এবং 'সর্বদার' জন্য ৪।

আপনি কি এমনটা করেন :

- আপনি কোনো ভুল না করলেও কি ক্ষমা চান?
- প্রয়োজন না হলেও কি ক্ষমা চান?
- আপনি কি যেকোনো মূল্যে সমস্যা এড়িয়ে যান?
- যখনই কোনো ভুল হয় নিজেকে কি দোষী বলে মনে করেন?
- অপরিচিতদের বেলায়ও তারা কী ভাববে সেটা নিয়ে মাথা ঘামান?
- অপছন্দের কাজ এড়িয়ে যাওয়ার জন্য মিথ্যা বলে সেটা লুকানোর চেষ্টা করেন কি? তারপর আপনার মিথ্যা ধরা পড়ার ভয় পান কি?
- আপনি সবাইকে অপছন্দ করা সত্ত্বেও আপনি কি চান সবাই আপনাকে পছন্দ করুক?
- 'না' বলাটা কি আপনার অবসম্ভব বলে মনে হয়?
- আপনি কি মনে করেন, অপরকে খুশি করার জন্য আপনার সবকিছু করা উচিত?
- সবাই আপনার মতো উদার হবে এমন আশা করেন কি?
- কারো থেকে কিছু চাইতে কি অপমানবোধ করেন?
- খারাপ খবর শোনার সময় বা বলার সময় কি হাসেন?
- কেউ দুঃখ পেলে তাকে খুশি করা কি নিজের কর্তব্য বলে মনে করেন?
- নিজের মনের কথা বলতে গিয়ে সংকোচবোধ করেন কি?
- অন্যেরা আপনাকে ঠিক বোঝার পরিবর্তের ভুল বুঝবে এমনটা ভাবেন কি?
- অন্যেরা যখন ঝগড়া করে তখন কি আপনি মিটমাট করার চেষ্টা করেন?

- আপনি বড়ো-সড়ো হাবভাব দেখাচ্ছেন এই ভেবে কি আকর্ষণের কেন্দ্র হয়ে উঠতে ভয় পান?
- যখন কেউ আপনার ব্যবহার নিয়ে কথা বলে তখন কি আপনি নিজের ব্যবহার ঠিক প্রমাণ করার চেষ্টা করেন?
- কেউ আঘাত করলে চুপচাপ সহ্য করে নেন, এবং অন্যকেউ আপনাকে কতটা আহত করল তা কাউকে বুঝাতে চেষ্টাও করেন না?
- আপনি যেটিকে নিয়ম বলে মনে করেন তা পালন না করলে কি বাধা দেন?
- কোনো অপ্রয়োজনীয় ফোন এলে কি জটিলতা অনুভব করেন এবং তার সাথে কথা বলতে কি সংকোচবোধ করেন?
- অন্যেরা আপনার কাছে কী আশা করে তার ভিত্তিতেই কি আপনি সিদ্ধান্ত নেন?
- আপনি যে পরিস্থিতির সাথে লড়তে সক্ষম নন তার থেকে কি বাঁচার চেষ্টা করেন?
- আপনার কাছের কোনো লোক যদি অপরের সাথে খারাপ ব্যবহার করে তবে আপনি কি তার হয়ে ক্ষমা চান?
- আপনি কি অপ্রয়োজনীয় প্রশ্ন করেন? "আমি কি একটা প্রশ্ন করতে পারি?" বা "এটা কি ঠিক হবে যদি...?"
- আশেপাশের মানুষজনদের কি নিজের অনভূতি সম্পর্কে ঠিকমত বলতে পারেন না?
- কেউ যদি সাধারণ সমালোচনা করে তাকেও কি আপনি ব্যক্তিগত নিন্দা বলে মনে করেন?
- যে কথা আপনার মুখ থেকে শোনার আশা করা হয় তার জন্য আপনি সহমত প্রকাশ করেন কি?
- অন্যেরা আপনার কাছ থেকে 'হ্যাঁ'-ই শুনতে চায় এবং ভেবে সম্মতি জানান কি?
- রাগ হলে ভেতর ভেতর গোমরানো সত্ত্বেও বাইরে কি হাসি বজায় রাখেন?
- আপনি কি স্ত্রীর সাথে মিলন সম্পর্কিত ব্যাপারে খোলাখুলি কথা বলতে পারেন?

- আপনি কি ছোট ছোট বিষয়ে মনঃক্ষুণ্ন হোন অথচ বড়ো বড়ো বিষয়ে নজরও দেন না?
- নিজের ভালোর জন্য কাউকে কিছু বলতে খারাপ লাগে কি?
- নিজের পছন্দ না হলেও অপরের পছন্দের জায়গায় কি ছুটি কাটাতে যান?
- ধার দেন কিন্তু ফেরত চাইতে কি সংকোচবোধ করেন?
- আপনাকে ব্যবহার করে এমন লোকদের সাথে বন্ধুত্ব করেন কি?
- সিদ্ধান্ত বদলানো উচিত না এমনটি কি মনে করেন?
- এমন পরামর্শ হয়তো আপনি অনেক পান, "আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো উপায় হলো..."
- আপনার কাছের বন্ধু আপনাকে বিব্রত করছে, কিন্তু তা বলতে পারেন না?
- যখন কেউ বলে যে, "আমার তোমাকে কিছু বলার আছে" তখন সে কথা শোনার জন্য আপনি উতলা হয়ে ওঠেন কি?
- অপরের সাথে ইচ্ছা না থাকা সত্ত্বেও বাইরে যেতে হয় কি?
- আপনি কি মনে করেন, আপনার প্রত্যেক ব্যক্তির জন্মদিন মনে রাখা উচিত?
- কারো কাছে কিছু চাইতে বা নেওয়ার সময় ইস্তবোধ করেন কি?
- সাধারণ ব্যাপারেও কি আপনি মনঃক্ষুণ্ন হন?
- বাড়িতে অন্যের কাজও কি আপনি করে দেন?
- কারো থেকে ধার নেওয়া কোনো কিছু সময়মতো ফেরত দিতে না পারলে কি আপনি বিব্রত বোধ করেন?
- মন থেকে সায় না পেলেও কি কারও সাথে একমত হয়ে যান?
- আপনি কঠিন পথ পছন্দ করেন না, কারণ আপনি কি বাঁধা থেকে দূরে থাকতে চান?
- আপনি কি ভাবেন, আপনি ভালো নন?
- পদোন্নতির জন্য কি চেষ্টা করেন না?
- দেরিতে পৌঁছালে কি প্রয়োজনের তুলনায় বেশি দুঃখ প্রকাশ করেন?

- গাড়ি চালানোর সময় কি মনে করেন, পেছনের গাড়ির চালক আপনাকে লক্ষ্য করছে?
- যখন কোনো পরামর্শ দেন তখন মান রেখে চলাটা কি জরুরি বলে মনে করেন- উদাহরণ হিসেবে, "এটা কি আপনার জন্য ঠিক হবে?"
- কেউ কোনো উপহার দিলে আপনি কি বলেন, "এটার কী প্রয়োজন ছিল?"
- আপনাকে কি বহুক্ষণ কাজ করতে বলা হয় বা অপরের কাজও কি আপনি করে দেন?
- কোনো বৈঠকে শুভেচ্ছা বক্তৃতা দেওয়া কি আপনার কাছে বিব্রতকর হয়ে দাঁড়ায়?
- সহকর্মী এবং বস-রা মাঝেমধ্যে আপনার প্রশংসা করে, কিন্তু অধিকাংশ সময় কি সমালোচনা করে?
- যখন আপনাকে কেউ কিছু করতে বলে তখন কি আপনি বলেন, "আপনি যা বলবেন সেটাই ঠিক।"
- সম্মানের সাথে কি প্রশংসা মেনে নিতে পারেন না?
- অন্যরা কি আপনাকে শোষণ করে?
- বেতন বৃদ্ধি করতে চাওয়ার পরিবর্তে আপনি কি অপেক্ষা করাটা উচিত বলে মনে করেন?
- নিজের সেবা প্রদানের পরিবর্তে কি কম পরিশ্রম করতে চান?
- দৈনন্দিন জীবনে পরিবর্তন আনাটা কি আপনার কঠিন বলে মনে হয়?
- আপনি যতগুলি পার্টিতে যাওয়ার নিমন্ত্রণ পান সবগুলোতেই কি যাওয়ার কথা ভাবেন?
- অপরের যেন খারাপ না লাগে সেই কারণে অপ্রিয় খাবারও কি খেয়ে নেন?
- কেউ চিৎকার করলে তাকে কিছু বলাটা কি উচিত বলে মনে করেন না?
- কোনো বিষয়ে প্রস্তুতি নেওয়ার জন্য প্রয়োজনের তুলনায় কি বেশি নজর দিতে চান?

- কোনো জিনিস কেনার পর খারাপ হলে তা বদলাতেও কি আপনি সংকোচবোধ করেন?
- আপনার কি মনে এমন হয় জনসমাগম বা প্রভৃতি ক্ষেত্রে অন্যরা আপনাকে বিরক্তিকর বলে মনে করে?
- আপনি কি ভাবেন যে ছুটির দিনে বিশ্রাম করা উচিত না?
- আপনি কি এমন লোকেদেরও ফোন নম্বর দিয়ে দেন যাদের সাথে আর দ্বিতীয়বার কথা বলতে চান না?
- আপনাকে কি লোকেরা বলে, আপনি প্রয়োজনের তুলনায় বেশি সংবেদনশীল?
- আপনি কি কাউকে কিছু বলার আগে নিজের দুর্বলতার কথা বলতে শুরু করেন?
- আপনি বাবা-মায়ের দিকে বেশি নজর দিতে পারছেন না ভেবে কি অপরাধবোধে ভোগেন?

আপনার উত্তরের পরীক্ষা নিরীক্ষা

চলার মতো

যদি বেশিরভাগ প্রশ্নের ক্ষেত্রে আপনার উত্তর ১ বা ২ হয় তবে আপনি কোনো বিশেষ পরিস্থিতিতে সঠিক ব্যবহারের সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম নন। অনেক সময় আপনাকে এমন কাজ করতে হয়, যা আপনার করা উচিত না বা তখন আপনি নিজের ব্যবহার বদলাতে চান, রাজি হয়ে যান, কিন্তু আপনি তা করতে চান না। কিন্তু সাধারণত আপনার জীবন তো আপনার মর্জিতেই চলে।

মানুষ আপনাকে অপছন্দ করবে আপনি এমন দুশ্চিন্তায় ভোগেন না, কারণ আপনি জানেন সবাইকে সন্তুষ্ট করা সম্ভব নয়। আর তাই আপনি নিজেকে সমস্যায় ফেলে অন্যকে খুশি করাটাকে জরুরি বলে মনে করেন না এবং আপনার চিন্তায় ভারসাম্যতা বজায় থাকে, এর অর্থ হলো আপনি নিজের সিদ্ধান্ত বা কাজের জন্য বিব্রত বোধ করেন না।

এই বই আপনার জীবনের সেই বিব্রতকর দিকগুলোকে শোধরাতে সাহায্য করবে যে দিকগুলোকে আপনি আরও বেশি নিয়ন্ত্রণে রাখতে চান, এই বই আপনাকে নতুন করে ভাবতে শেখাবে এবং 'না' বলতে সাহায্য করবে।

সীমারেখা

যদি আপনার বেশিরভাগ উত্তর হয় ২ বা ৩ তাহলে এর অর্থ হলো আপনার জীবনের কিছু কিছু দিক ঠিকঠাক নয় এবং আপনি এটাও অনুভব করতে পারবেন যে, আপনার পরিবর্তে অন্য কেউ পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করছে, যেগুলো আপনার নিয়ন্ত্রণে থাকার কথা।

এমনটাও মনে হতে পারে যে, জীবনের অসঙ্গতিপূর্ণ সময়গুলোতেও নিজের মধ্যে মগ্ন থাকতে আপনার কোনো সমস্যা হয় না, আপনি যা চান তাই পেয়ে যাওয়া, সঠিক পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে এগিয়ে চলা, এগুলো আপনার কাছে সহজই মনে হয়। আবার এরপর এমন সময়ও আসতে পারে যখন আপনি সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগতে পারেন আর নিজের মনের ভাব চেপে

রাখার জন্য ভেতরে ভেতরে ক্ষুব্ধ হতে পারেন এবং অসহায় বোধ করতে পারেন।

অনেক সময়ই আপনি পরিস্থিতিকে নিজের নিয়ন্ত্রণে নিয়ে নিতে সফল হন, আবার অনেক সময় আপনি নিজেকে এতটাই অসহায় মনে করেন যে কোনো কিছুই বদলানো আপনার পক্ষে সম্ভব হয়ে ওঠে না, এমন অসঙ্গতির কারণে আপনার সমস্যাও বৃদ্ধি পায়।

এই বই আপনাকে সেই অসঙ্গতিগুলো কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করবে যেন আপনার জীবনে চিরস্থায়ী ভারসাম্য সৃষ্টি হতে পারে। এই বইয়ের সাহায্যে আপনি একটা সময় ভারসাম্য ঠিক রাখতে শিখে যাবেন তখন আর অন্যের সিদ্ধান্তের উপর আপনাকে নির্ভর করতে হবে না। আপনার মস্তিষ্কে যে একটা আদর্শ জীবনের ছবি রয়েছে, তাকে বাস্তবে রূপ দিতে এই বইটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে।

সমস্যার সংকেত

যদি আপনার বেশিরভাগ উত্তর ৩ অথবা ৪ হয় তবে আপনি নিজেই বুঝতে পারছেন, এটা আপনার জন্য কতটা সমস্যাজনক।

আপনি জানেন, আপনি সবসময়ই হীনমন্যতায় ভোগেন এবং বেশিরভাগ সময়ই আপনাকে পরাজয় স্বীকার করতে হয়। আপনি 'না' বলতে চান কিন্তু আপনার মুখ থেকে 'হ্যাঁ' বের হয়ে যায়। আপনি কারো মনে কষ্ট দিতে সংকোচবোধ করেন এবং অপরের মর্জি অনুসারে নিজের সিদ্ধান্ত বদলাতে থাকেন। আপনি অন্যদের সন্তুষ্ট রাখতে চান, কারণ আপনি মনে করেন যে তাদের সন্তুষ্ট রাখতে না পারলে আপনি নিজেই সমস্যায় পড়বেন। আপনি নিজের তৈরি নিয়মের ভিত্তিতেই জীবনের খেলা খেলেন। শুধু তাই নয়, আপনি আবার এটাও বিশ্বাস করেন যে, এই নিয়মের উপরে অন্য মানুষেরও নিয়ন্ত্রণ থাকতে পারে।

বেশিরভাগ সময়েই আপনি অস্থির, অনিশ্চিত, চিন্তিত, হতাশ এবং শঙ্কিত থাকেন এবং তারপর ভাবেন যে আপনার এই অবস্থায় থাকা উচিত না এবং আপনাকে এই শোচনীয় পরিস্থিতি থেকে বের হতে হবে। নিজের জন্য আপনার মনে কোনো ভালোবাসা থাকে না এবং আপনি মনে করেন লোকে আপনার প্রতি করুণা করছে। আসলে, আপনার এই চিন্তাগুলো একেবারে ভুলও না।

আপনার ভাগ্য নিয়ে আপনার মনে যে আফসোস আছে এই বইটি তা দূর করতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে। এই বই আপনাকে জানান দেবে যে, আপনি শুধু আবেগের গতিতেই ভেসে যান না বরং যেকোনো কঠিন পরিস্থিতিতেও আপনি নিজেকে দৃঢ় রাখতে পারেন এবং নিজেকে বদলাতে জানেন।

আপনার অভিজ্ঞতা কেমন ছিল?

আপনার প্রথম কর্তব্য হলো নিজের ব্যবহার সম্পর্কে ওয়াকিবহাল হওয়া, এটাই আপনাকে নিজের সমস্যা বুঝতে সাহায্য করবে। এক্ষেত্রে আপনার ব্যবহার ছাড়াও আরও কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় জুড়ে আছে।

আপনাকে নিজের ইচ্ছার বিরুদ্ধেও বহু কাজ করতে হয় এখানে সেই অনুভূতির কথাই বলা হয়েছে। এই বই পড়লে আপনি নিজের আবেগকে চিনতে পারবেন এবং প্রয়োজনীয় সংশোধন হতেও সক্ষম হবেন।

কিন্তু, প্রথম প্রথম এ সমস্ত প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার সময় আপনার মনে কী ধরণের অনুভূতির সৃষ্টি হতে পারে তা আমি বুঝতে পারছি। আপনি কখনো কোনো বিশেষ প্রতিক্রিয়া অনুভব করেছেন কি? আপনি কি সর্বদাই পরিবার এবং কর্মক্ষেত্রের সাথে নিজেকে মানিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করেন? কোনো ক্ষেত্রে আপনি নিজেকে সবচেয়ে বেশি সমস্যায় জর্জরিত বলে মনে করেন?

এই প্রশ্নগুলো কি আপনাকে একটু চমকে দিয়েছে? সম্ভবত কিছু ক্ষেত্রে আপনি নিজেকে যতটা 'ভালো' বলে মনে করেন ততটা 'ভালো' নন, আবার কিছু ক্ষেত্রে আপনি হয়তো ধারণার অধিক 'ভালো'। যদি অন্য কেউ আপনার সূচি পড়ে নেয় তাহলে আপনার কেমন লাগবে?

আপনার কি কোনো সমস্যা হচ্ছিল? বা আপনি কি কোনোরকম লজ্জা বোধ করছিলেন? আপনার মতো অন্যরাও বিব্রত বোধ করতে পারে সেটা ভেবেছেন কি? আপনি কি সংকোচবোধ করছেন? কী ধরণের সমস্যা হয়েছিল? আপনার একাগ্রতা ভঙ্গ হয়েছে কি?

আপনি কি বলেছেন, "আমি এসব জানি, নতুন করে জানার কিছু নেই।"

নাকি নিজেকে বলেছেন, "এসব বাজে কথা, পরেরবার থেকে আমি নিজেকে অনেক বেশি দৃঢ় করে তুলব"। নাকি একটা শান্তির নিঃশ্বাস ফেলে ভেবেছেন আপনিও তো সাহায্য পাচ্ছেন।

এখনকার দিনে একমত হওয়াটা এত সহজ নয়। কিছু লোক আছে যারা দলচ্যুত হয়ে আলাদা কিছু করাকে উচিত বলে মনে করে না। তারা মনে করে এটা স্বার্থপরতার লক্ষণ। 'স্বার্থ' এমন একটা শব্দ যা বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই মানুষের সিদ্ধান্ত পরিবর্তনের জন্যই ব্যবহার করা হয়ে থাকে এবং তা কার্যকরী বলেও প্রমাণিত হয়। একটা অতি প্রচলিত ধারণা আছে যে, স্বার্থপর হওয়া খারাপ এবং নিঃস্বার্থ হওয়া ভালো।

বেচারা ভালো মানুষরা এটা বুঝতেই পারে না যে, স্বার্থপর হওয়া বলতে কী বোঝায়...!

নিজের পরিসীমা নিজেই তৈরি করুন

যখনই আপনি নিজের ব্যবহারে পরিবর্তন আনেন, যখনই আপনার মনে হয় কোনো বিকল্প পথ নেই, আপনি যখন নিজের অভিব্যক্তি সীমিত করে দেন, আপনার কাজ অপরের প্রতি কী ধরনের প্রভাব বিস্তার করছে, এসব বিষয়ে মাথা না ঘামিয়ে সাধারণ হয়ে থাকাই ভালো।

নিজের জন্য একটা পরিসীমা তৈরি করার মধ্যে খারাপ কিছু নেই। যদি তা না করা হয় তবে আমাদের সমাজটা অরাজকতায় ভরে যাবে। তখন 'স্বার্থ' কথার অর্থ দাঁড়াবে আত্মকেন্দ্রিকতা এবং নিজের ভালো বোঝা। চতুর্দিকে দায়িত্বহীন লোকেরাই তাণ্ডব করে বেড়াবে। কিন্তু, যে আবেগ আপনার জীবনকে সঞ্চালিত করে, তার মধ্যে যদি অনিরাপত্তা, লজ্জা, তিরস্কার এবং সমালোচনার ভয় থাকে, তবে আপনার ব্যবহারের মধ্যে একটা সংকীর্ণতা চলে আসবে। আপনার মনে যদি ভয় চেপে বসে তবে আপনার আত্মবিশ্বাস দুর্বল হয়ে পরবে।

একটু ভেবে দেখুন তো, আপনি যখন নিজের সিদ্ধান্ত থেকে সরে গিয়ে অন্যের জন্যও কিছু করার চেষ্টা করেছিলেন, তখন আপনার মনে কী ধরনের অনুভুতি এসেছিল? তখন হয়তো আপনি মনে মনে বলেছিলেন, "আমি হয়তো এটা করতে পারব না", "উনি এটা পছন্দ করবে না", "এর দ্বারা হয়তো উনি অপমাণিত হবেন", "ও সত্যিই রাগ করবে।"